

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Buah dan sayur adalah sumber zat gizi diantaranya yaitu vitamin, mineral, dan serat pangan, yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Buah dan sayur dikategorikan sebagai makanan penting yang selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak untuk kategori usia dewasa saja, tetapi mengonsumsi buah dan sayur juga sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Anak yang berusia antara 6-12 tahun adalah kategori anak usia sekolah. Dimana pada usia sekolah menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik berada pada masa usia ini. Dengan membentuk kebiasaan anak untuk mengonsumsi buah dan sayur sejak dini sangat penting karena dengan ini kebiasaan makan tersebut akan berpengaruh hingga kelak dewasa nanti (Mohammad dan Madaniyah, 2015). Hung *et al.*, (2004), Liasih dan Rohani (2019), serta Syaputri, Anggreny, dan Niriayah (2019), mengatakan bahwasannya dengan kurang mengonsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dapat mengakibatkan penyakit pada mata, hipertensi, obesitas, diabetes, kanker, anemia, dan muncul gejala seperti malas, letih, lemah, lesu, kurangnya konsentrasi, serta konstipasi. *Overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah diakibatkan dari kurangnya konsumsi buah dan sayur jika dibiarkan maka akan meningkatkan serta menimbulkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa kelak (Farida, 2010). Menurut Almatsier (2010) dan Ayesha, Indriani, dan Viantimala (2020) kegagalan dalam pertumbuhan tulang yang mengakibatkan bentuk tulang tidak normal dan terhambatnya perkembangan anak juga bagian dari akibat kurangnya mengonsumsi buah dan sayur pada anak.

World Health Organization (WHO), merekomendasikan dan memberikan anjuran konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram/hari. 400 gram/hari tersebut terbagi atas 250 gram sayur (setara dengan 3-5 dan 150 gram buah (setara dengan 2-3 porsi). Rekomendasi konsumsi buah dan sayur menurut FAO yaitu sebanyak 75 kg/kapita/tahun. Anjuran mengonsumsi buah dan sayur sangat dianjurkan

pada balita dan anak usia sekolah, sebanyak 300-400 gram/orang/hari.

Rerata total mengkonsumsi sayur dan buah pada masyarakat Indonesia hanya sebanyak 108,8 gram/orang/hari dari yang direkomendasikan (Hermina dan Prihatini, 2016). Dalam Riskesdas tahun 2018, menunjukkan pada masyarakat dengan usia di atas lima tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia mencapai angka 95,4% dan di DKI Jakarta mencapai angka 95,1%. Proporsi paling tinggi kurangnya konsumsi buah dan sayur menurut kategori umur yaitu pada usia 5-9 tahun dan 10-14 tahun yaitu mencapai angka 96,9% dan 96,8% dibandingkan kelompok umur lainnya (Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian Lock *et al.*, (2005), yang dilaksanakan di beberapa negara bagian seperti Afrika, Amerika, dan Asia yang didalamnya terdapat 14 wilayah bagian juga mengatakan bahwa saat anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan manusia berusia 30-59 tahun.

Berbagai penelitian dan riset dilaksanakan untuk mencari tahu faktor-faktor yang berkesinambungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Perilaku mengonsumsi buah dan sayur pada anak setidaknya terdapat 4 pengaruh faktor besar. Diantaranya faktor lingkungan, budaya termasuk negara, etnis, dan status sosial ekonomi hingga faktor yang timbul dari diri sendiri, di mana sikap dan pengetahuan terdapat didalamnya (Rasmussen *et al.*, 2006). Mengonsumsi buah dan sayur pada anak dipengaruhi oleh faktor individu (internal) yaitu pengetahuan, sikap, preferensi, dan faktor lingkungan (eksternal) yaitu sosial ekonomi, pendidikan ibu, dukungan keluarga, serta ketersediaan buah dan sayur di rumah (Hidayati, 2017).

Pengetahuan mengenai sayur dan buah adalah kebolehan individu untuk memahami apa saja kandungan serta kegunaan zat gizi dari buah dan sayur yang berguna bagi tubuh (Hafizuddin dan Che, 2021). Penelitian yang dilakukan Mohammad dan Madanijah (2015), Lupiana dan Sadiman (2017), dan Hadi (2017) menemukan bahwasanya ada hubungan antara pengetahuan gizi anak dengan konsumsi buah dan sayur. Selain itu, penelitian yang dilakukan Putra (2016), Safari (2019), dan Zul'aidha (2020), menyatakan bahwa pengetahuan ibu berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

Dalam preferensi makanan terdapat pengaruh penting dalam pemilihan

makanan yang akan dikonsumsi oleh anak dan memilih makanan kesukaannya. Preferensi makanan pada anak akan menentukan kebiasaan dalam menentukan kecukupan asupan zat gizi yang dikonsumsi untuk tubuh (Nursani, 2017). Berdasarkan penelitian Lakkakula *et al.*, (2008), Bourdeaudhuij *et al.*, (2008), Fibrihirzani (2012), serta Lupiana dan Sadiman (2017), bahwa adanya hubungan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nursani (2017) dan Febriana dan Sulaeman (2014), menyatakan bahwa preferensi ibu memiliki hubungan dengan preferensi buah dan sayur anak.

Selain daripada preferensi, watak perilaku seseorang terhadap makanan juga memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumsi makanan. Watak perilaku adalah sebuah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu khususnya pada sayur dan buah (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju) (Notoatmodjo, 2007). Pada penelitian Hong dan Piaseu (2017) dan Farisa (2012), menunjukkan terdapat hubungan antara sikap anak terhadap buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur. Hasil penelitian Fibrihirzani (2012) dan Lupiana dan Sadiman (2017) dan juga Hadi (2017) menyimpulkan terdapat hubungan antara sikap ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian yang dilakukan Lupiana dan Sadiman (2017) juga menyatakan bahwa sebab meningkatkannya konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah dasar adalah preferensi, pengetahuan yang baik, dan sikap yang mendukung.

Berdasarkan deskripsi di atas, penulis memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian. Adapun penelitian yang dilakukan mengenai faktor internal yaitu pengetahuan, preferensi, sikap ibu dan anak tentang buah dan sayur yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah di RW.016 Kelurahan Kebon Melati. Adapun pemilihan tempat penelitian dilandasi oleh tingkat konsumsi buah dan sayur yang masih sangat kurang. Sebelumnya penulis sudah melakukan survei konsumsi buah dan sayur pada 16 anak kategori usia sekolah di RW.016 Kelurahan Kebon Melati dan menunjukkan hasil bahwa seluruh anak usia sekolah tersebut mengonsumsi buah dan sayur masih kurang dari yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang yaitu sebanyak minimal 300 gram buah dan sayur/orang/hari (<3 porsi buah dan sayur/hari).

I.2 Rumusan Masalah

Kategori anak usia sekolah adalah salah satu kelompok rawan gizi yang perlu diperhatikan. Kategori usia sekolah ini pondasi awal terbentuknya sumber daya manusia sehingga pentingnya perhatian terhadap asupan gizinya dengan begitu dapat tumbuh dan berkembang menjadi sumber daya manusia yang baik serta berkualitas (Lupiana and Sadiman, 2017). Tingkat mengkonsumsi buah dan sayur di negara Indonesia pada saat ini masih sangat memprihatinkan, terutama pada anak usia sekolah. Kasus ini dibuktikan melalui laporan hasil Riskesdas (2018) yang menyatakan bahwa proporsi paling tinggi kurangnya memakan buah dan sayur menurut kelompok umur usia sekolah di Indonesia berada mencapai 96,9% dan 96,8% dibandingkan kelompok umur lainnya. Selain itu, hasil penelitian Hadi (2017) ditemukan bahwa sebesar 89,1% kategori usia sekolah kurang memakan atau konsumsi buah dan sayur.

Kurangnya makan buah dan sayur pada anak usia sekolah dapat meningkatkan probabilitas risiko timbulnya penyakit kronik seperti jantung, diabetes, gangguan lainnya seperti mata, anemia, dan obesitas, serta dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Faktor yang bisa mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah yaitu pengetahuan, preferensi, serta sikap terhadap buah dan sayur. Peran orang tua paling utama yaitu ibu sangat mempengaruhi pola konsumsi anak usia sekolah. Berdasarkan penjelasan yang ada ini, penulis hendak mengetahui kesinambungan antara pengetahuan, preferensi, serta sikap ibu dan anak dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah RW.016 Kelurahan Kebon Melati, di mana penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk mencari solusi dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan preferensi sikap ibu dan anak dengan konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah RW.016 Kelurahan Kebon Melati.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia anak, usia ibu, dan jenis kelamin dengan konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah RW.016 Kelurahan Kebon Melati.
- b. Menganalisis hubungan antara pengetahuan, preferensi, sikap ibu dengan konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah RW.016 Kelurahan Kebon Melati.
- c. Menganalisis hubungan antara pengetahuan, preferensi, sikap anak dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah RW.016 Kelurahan Kebon Melati.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Mendapatkan informasi terkait pengetahuan, preferensi, sikap tentang buah dan sayur dalam mempengaruhi konsumsi buah dan sayur, hingga responden mampu meningkatkan pengetahuan, preferensi, dan sikap tentang buah dan sayur responden.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Penelitian ini dapat menambahkan data-data dan gambaran mengenai pengetahuan, preferensi, sikap ibu dan anak dengan konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah, dan sebagai masukan untuk mendukung anak usia sekolah agar termotivasi dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dalam usaha peningkatan buah dan sayur pada anak usia sekolah RW.016 Kelurahan Kebon Melati.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu dari berbagai referensi ilmu pengetahuan, yang bermanfaat dalam usaha peningkatan keilmuaan bagi pembaca terkait hubungan pengaruh pengetahuan, preferensi, sikap tentang buah dan sayur terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah.